



hands-on seminar

TIME TALKS®

Gestão de Tempo e Produtividade Pessoal

"The bad news is time flies. The good news is you're the pilot."

DATA DE REALIZAÇÃO

PORTO | 25 de Setembro de 2012

LOCAL

Instalações da DRN da APQ.

HORÁRIO

17h00 – 19h00

DESTINATÁRIOS

Gestores e quadros diretivos/coordenação. Profissionais com elevado nível de autonomia, cujo contexto de trabalho reúna características de grande volume de solicitações, forte concorrência de assuntos de múltiplas origens, pressão para a concretização.

PREÇO

Associados: entrada livre sujeita a inscrição

Não associados: 85,00 €

Para proceder à inscrição envie o [FORMULÁRIO](#) por e-mail para drn@apq.pt (Porto).

ENQUADRAMENTO

Nem sempre a capacidade de realização do indivíduo está à altura do seu potencial. O volume de solicitações, a pressão e a rapidez do quotidiano podem confiná-lo numa posição reativa, refém de imprevistos, urgências e aspetos operacionais de detalhe. Sem as técnicas adequadas de auto-gestão, as prioridades atropelam-se, as iniciativas de valor estratégico ficam adormecidas e pesa no fim de cada dia uma sensação frustrante: "não fiz nada do que queria!".

Representando o estado-da-arte em metodologias de organização pessoal e performance de topo, este seminário compacto apresenta algumas das melhores práticas para enfrentar a turbulência inevitável do atual fluxo de trabalho. Permite ainda adquirir uma visão compreensiva e estruturada sobre os aspetos que mais impacto têm na produtividade de indivíduos e equipas dentro de uma organização.

**PARTICIPAÇÃO
GRATUITA
PARA
ASSOCIADOS**

OBJECTIVOS

No final deste seminário, cada participante deverá ser capaz de:

- apreender os 3 vértices fundamentais de produtividade pessoal, estando apto a detetar oportunidades respetivas de melhoria no seu contexto;
- reconhecer a importância de introduzir cadência no circuito de ação do seu dia-a-dia, privilegiando alto índice de focalização e boa gestão de interrupções;
- compreender o valor de um comportamento executivo orientado à ação e promovê-lo na cultura da organização;
- desenvolver melhorias na produtividade interpessoal: eficácia comunicacional, condução de reuniões e agilização de sistemas de delegação e follow up;
- conhecer os aspetos mentais envolvidos nos processos de decisão, e o modo como podem condicionar a nossa capacidade de realização.

BASE DE CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

FUNDAMENTOS

- FOCUS: circuito de ação e cadência
- CONTROLO: orientação à ação
- PERSPECTIVA: estruturação de objetivos

FERRAMENTAS E ELEMENTOS ORGANIZATIVOS

Elementos de organização pessoal. Unidades de controlo de atividade.

PRODUTIVIDADE INTERPESSOAL

Princípios elementares de produtividade em equipa: delegação e follow up; eficiência comunicacional; gestão de interrupções; condução de reuniões.

TOP PERFORMANCE

Prioridades, proatividade e orientação a resultados. Novas abordagens nas técnicas de gestão de tempo e mancha de agenda. Focalização, perceção de controlo e gestão do stress.

ORADOR

Gonçalo Gil Mata

Executive Coach certificado pela European Coaching Association.

Advanced Certification in Business Coaching com Joseph O'Connor.

Especialista em Gestão de Tempo, Produtividade nas Organizações e Psicologia Motivacional.

Partner da MIND4TIME e Master Instructor Trainer dos programas de Coaching Executivo e Alta Direção.

INFORMAÇÕES

APQ – Associação Portuguesa para a Qualidade

PORTO - Tlf.: 226 153 320 | E-mail: drn@apq.pt